Bulletin officiel n° 9 du 1-3-2018

**Step CAP BEP (référentiel rénové 2017)**

|  |  |
| --- | --- |
| Compétence attendue | Principes d’élaboration de l’épreuve. Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative |
| **Niveau 3 :**Concevoir un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination) et le réaliser seul ou à plusieurs, pour produire sur soi des effets immédiats sur l’organisme proches de ceux qui sont attendus | Le candidat doit réaliser **une séance d’entrainement,** dans le respect de son intégrité physique**, en relation avec des effets attendus.** Il oriente son activité à partir d'un des trois *thèmes d'entrainement* :**Thèmes d’entraînement :*** S'engager dans un **effort bref et intense**. Temps de travail de 12 à 18 minutes - Séries jusqu’ à 4 minutes - Temps de repos entre les séries jusqu’à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. La fréquence cardiaque d’entrainement (FCE) (1), calculée par la formule de Karvonen(2), est l’indicateur d’effort.
* S'engager dans un **effort long et soutenu**. Temps de travail de 16 à 22 minutes - Au moins 3 séries - Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. La fréquence cardiaque d’entrainement (FCE) (1), calculée par la formule de Karvonen(2), est l’indicateur d’effort.
* S'engager dans un **effort modéré et prolongé**. Temps de travail de 20 à 26 minutes - Au moins 3 séries - Temps de repos maximum de 5 minutes. - au moins 3 séries avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. La fréquence cardiaque d’entrainement (FCE) (1), calculée par la formule de Karvonen(2), est l’indicateur d’effort.

**Recommandations :** le *cardio-fréquence mètre* ***codé*** est fortement indiqué.**Pendant l’épreuve,** le candidat réalise un enchaînement de trois à quatre *blocs* différents répétés en boucle, dont au moins deux seront composés par l’enseignant (bloc = 4 *phrases* différentes de 8 temps). Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis. Le rythme musical est compris entre 130 et 145 Battements Par Minute (*BPM*) maximum. Le candidat peut présenter l’épreuve individuellement ou au sein d’un *collectif* mais l'évaluation est individuelle.Le candidat choisit les modalités de l’enchaînement (temps de travail et de repos, nombre de séries) et les paramètres pour ajuster sa production à l’objectif poursuivi.*Les paramètres* : variateurs d’intensité* **d’ordre énergétique** : variation de la hauteur du step, utilisation des bras au-dessus du plan horizontal défini par le niveau des épaules, utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps (ex : lests aux poignets), impulsions-sursauts, variation des BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc).
* **d’ordre biomécanique (coordination)** : combinaison de *pas complexes*, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d’exécution, trajets marqués, contretemps.

**À l’issue de la production**, le candidat analyse sa prestation, en s'appuyant sur différents ressentis. Il explique les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation.(1) FCE : *Fréquence Cardiaque d’Entraînement* c’est la fréquence cardiaque cible. Elle s’établit par la formule de *Karvonen*(2) : **FCE = FC repos + (FCR\* x % d’intensité de travail définie)**Selon les efforts le % d’intensité de FCR diffère : Effort bref et intense : > 85% de FCR - Effort long et soutenu : 70% à 85% de FCR – Effort modéré et prolongé : 50 à 65% de FCR\**FCR* : Fréquence de réserve = FC max\*\* – FC repos \*\* *FC Max* : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles, ou par des *tests de terrain.* |
| **Points à affecter** | **Éléments à évaluer** | **Niveau 3 non acquis** de 0 à 9 points | **Degrés d’acquisition du niveau 3** de 10 à 20 points |
| **3 points** | **Concevoir**en lien avec un thème d’entrainement | * Choix de l’élève aléatoires
* Enchaînement incohérent au regard du thème d’entraînement.

**De 0 à 1 point** | * Choix des modalités et des paramètres de l’enchaînement

**avec l’aide de l’enseignant*** Enchaînement cohérent au regard du thème d’entraînement

**De 1,5 à 2 points** | * Choix des modalités et des paramètres de l’enchaînement **sans l’aide de l’enseignant.**
* Enchaînement cohérent au regard du thème d’entraînement

**De 2,5 à 3 points** |
| **14 points** | **Produire** Enchainer des blocs en respectant des exigences | **Exigences très partiellement respectées*** FCE : souvent en dehors de la fourchette fixée
* *Sécurité* : de nombreuses erreurs dans la pose de pied et l’alignement segmentaire
* *Continuité* de l’enchaînement : des arrêts dans plusieurs séries
* Manque manifeste de *tonicité* et/ou *d’amplitude*

**De 1 à 7 points** | **Exigences globalement respectées*** FCE : majoritairement dans la fourchette fixée
* Sécurité : quelques erreurs dans la pose de pied et l’alignement segmentaire en fin de prestation
* Continuité de l’enchaînement : quelques ruptures
* Tonicité et/ou amplitude : quelques dégradations en fin de prestation

**De 7,5 à 10 points** | **Exigences respectées du début à la fin de la prestation*** FCE : le plus souvent dans la fourchette fixée
* La sécurité est maintenue tout au long de la prestation malgré la fatigue
* Continuité de l’enchaînement : 2 ruptures au maximum
* Tonicité et/ou amplitude : maintenue tout au long de la prestation

**De 10,5 à 14 points** |
| **3/20** | **Analyser**Réaliser un bilan | * Pas de référence aux paramètres choisis
* Peu de référence à des ressentis personnels

**De 0 à 1 point** | * Les paramètres choisis sont évoqués
* Les ressentis sont personnels et de plusieurs ordres

**De 1,5 à 2 points** | * Le choix des paramètres est justifié
* Les ressentis personnels sont justifiés.

**De 2,5 à 3 points** |

© Ministère de l'éducation nationale > [www.education.gouv.fr](http://www.education.gouv.fr/)